

## **Program Szkolenia do Prac Wysokościowych**

### **Wykłady z teorii - 6 h zajęć.**

1. Bezpieczna praca na wysokości. Występujące zagrożenia. Ocena ryzyka. Warunki atmosferyczne a praca.
2. Organizacja stanowiska pracy
3. Zapoznanie ze sprzętem alpinistycznym.
4. Podstawowe węzły, nauka wiązania.
5. Zasady budowy stanowisk. Kąty i siły. Współczynnik odpadnięcia.
6. Stan prawny dot. prac na wysokości w Polsce. Atesty, aprobaty, normy. Kontrola sprzętu. Wycofanie sprzętu z użycia.

### **Ćwiczenia praktyczne - 10 h zajęć.**

1. Budowanie stanowisk.
2. Podstawowe umiejętności alpinistyczne: wspinanie, asekuracja prowadzącego.
3. Podstawowe techniki linowe: zjazdy, podchodzenie, pokonywanie węzłów w zjeździe, przepinki.
4. Techniki poręczowania.
5. Rozwiązywanie prostych sytuacji awaryjnych: metoda U.

### **Opcja dodatkowa dla szybciej przyswajających wiedzę:**

1. Techniki budowy wyciągarek: Flaszcenci, System bloczkowy.
2. Techniki przemieszczania się w suficie.